

## תזונה מאוזנת

### מטרות השיעור

1. המשתתפים יבינו כיצד התזונה שלהם משפיעה על בריאותם.
2. המשתתפים יבינו כי הם יכולים לשפר את בריאותם ולחזק את גופם בעזרת תזונה מאוזנת ואורח חיים בריא.

### הכנה לשיעור

- למפגש ישנה מצגת נלוות < יש לדאוג למקרן מחשב ורמקולים.
- יש לדאוג לדפים חלקים וכלי כתיבה.
- מומלץ להביא פטיש פלסטיק/פעמון למכירה הפומבית.

### מהלך השיעור

#### א. הכרות אישית [10 דקות]

1. פתיחה קצרה (חשוב מאד)  
שלום, קוראים לנו \_\_\_\_\_ (הציגו את השמות והתפקידים שלכם), הזמינו אותנו לבוא ולהכיר אתכם, ואנו שמחים מאד להיות פה. היום נעביר לכם מפגש על תזונה מאוזנת.

#### ב. אורח חיים מאוזן [15 דקות]

- התזונה שלכם חשובה מאוד לניהול אורח חיים בריא, לרוב מבלי שאתם מודעים לכך. הראו למשתתפים את הסרטון המציג את [הקשר בין תזונה נכונה ואורח חיים בריא](#). לאחר מכן עברו איתם על שקופיות 10-2 המרכזות את הטיפים שהוצגו בסרטון ומוסיפים טיפים נוספים.

1. **תמיד תדאגו שיהיה משהו בתיק**, הצטיידו מראש בכריכים, בירקות, בפירות, חטיפי בריאות, בשקדים ובאגוזים. זאת, כדי למנוע מצב בו אתם נשארים ללא אוכל זמין.
2. **כדי לקבל תחושת שובע ורוגע הקפידו על כך ששלוש הארוחות המרכזיות ביום יכילו מזונות מגוונים בצבעים ובסוגי המזונות**. כאשר מגוונים בצבעים ובסוגי המזונות בכל ארוחה זוכים לעושר תזונתי של רכיבים חיוניים התורמים לנו לשרירים לעצמות לשיער לעור וגם למצב הרוח.
3. **כדאי לשלב בכל ארוחה מרכזית ירקות**. הם עשירים בסיבים, ויטמינים ומינרלים ועוזרים לייצר תחושת שובע.
4. **תתחילו לזוז**, שלבו 3 פעמים בשבוע פעילות יזומה וביתר היום נסו ללכת ברגל בכמה שיותר הזדמנויות, לעלות במדרגות במקום להשתמש במעלית או לקחת את הכלב לטיול.
5. **שתו יותר מים**. הקפידו לשתות מים במהלך כל היום לפחות 8 כוסות.
6. **תשנו טוב, שינה איכותית בחושך מוחלט**
7. **נשנשו במתינות**
8. **תכננו את סל הקניות שלכם מראש**, ואל תגיעו רעבים לסופר.
9. **בחרו צלחת בינונית לשליטה על מנת הצריכה**. זכרו שלא חייבים לסיים הכל מהצלחת.

### ג. מכירה פומבית - [25 דקות]

אחרי שהבנו שתזונה מאוזנת בריאה לאדם, להתפתחותו ולבריאותו אנחנו רוצים לחשוב ביחד אתכם על רעיונות שיעזרו לכם ליישם את הטיפים האלו בחיי היומיום.

חלקו למשתתפים דפים חלקים וכלי כתיבה והציגו להם שקופית המרכזת את הטיפים (שקופית 11) - הסבירו להם כי כעת אתם עומדים לערוך מכירה פומבית של הטיפים. חלקו את המשתתפים לזוגות לפי מקום הישיבה שלהם. כל זוג צריך לדרג את הטיפים לפי סדר חשיבות ולנסות לזכות במכירה הפומבית בטיפ החשוב ביותר בעיניו. הדרך לרכוש טיפ הוא על ידי הצגת רעיונות ליישום הטיפ בחיי היום-יום < כל רעיון מזכה את הזוג ב100 נקודות.

בקשו מהמשתתפים לחשוב על מספר רב ככל הניתן של רעיונות פרקטיים אשר יסייעו להם ליישם כל טיפ בחיי היומיום.

לדוגמה הציגו את שקופית 12 המדגימה רעיונות ליצירת "רשימת קניות בריאה" < השקופית כוללת 5 רעיונות כך שיש ברשותנו 500 נקודות לרכוש את הטיפ שנחפוץ.

הדגימו דרך יצירתית ליישום הטיפ "התחילו לזוז" < הראו למשתתפים [סרטון](#) (שקופית 13) שמדגים כיצד בניוזילנד מצאו דרך יצירתית לגרום לאנשים לעלות במדרגות במקום במדרגות הנעות – הפכו אותן לפסנתר.

הקצו למשתתפים 10 דקות לצורך דירוג הטיפים וחשיבה על רעיונות ליישום (הסתובבו בזמן זה בין המשתתפים). לאחר מכן התחילו במכירה פומבית: הציגו טיפ (שקופית 10-2) והכריזו על מחיר פתיחה של 50 נקודות, נסו להלהיב את המשתתפים עם אמירות כגון "פעם ראשונה", "פעם שניה", "נמכר לאדון עם המגבעת הכחולה", אם תוכלו הביאו פטיש ליצירת אפקט דרמטי.

בסיום אמרו למשתתפים שאתם מאוד שמחים ששיחקתם איתם את המשחק כי הם חשבו על רעיונות מצוינים שלא חשבתם עליהם בעצמכם ואתם תחזרו לשטראוס ותספרו על מה ששמעתם כאן היום.

### ד. סיכום [10 דקות]

עברו בין המשתתפים ובקשו מכל משתתף לומר במילה אחת משהו שהוא לוקח מהמפגש/ משהו חדש שהוא למד.